

先生、お願いですから 寝てください。

〔編集部〕世界有数の睡眠不足大国・日本。眠い目をこすって勉強に励み、仕事にいそしむことが美德とされています。曰く「眠気は気合いと根性で乗り切れ！それでも眠ければカフェイン飲料がある！」。この「睡眠軽視社会」を大いに問題視されているのが、神山潤先生です。「眠い」という身体の当然の生理を無視し続ける先にあるものは……。とくに子どもを指導する立場にある学校現場への切実なメッセージをお届けします。

子どもの前に、教員の話を！

●大人が自分の睡眠時間を省みるのが先

——まず子どもの「睡眠不足」の現状についてうかがいたいのですが……。

順番が違います！何よりもまず、学校の管理職と先生方の「睡眠不足」に目を向けなければなりません。

先生方はとにかく「子どもが、子どもが」と子どものことばかり気にかけておられますけど、それよりも先に、ご自身のご自身のこと、真剣に向き合うべきです。先生方がご自身の身体

を守ることができて、初めて子どもたちを守ることができるのですから。自分の身を犠牲にしてまで子どもたちを守ろうという話は、はつきり言ってあり得ません。

●睡眠軽視社会・日本

先生方を含め、日本人は、大人も子どもも世界で1、2を争うほど睡眠時間が短くなっています。各種調査からは、日本人は残業が多く、就寝時刻が遅く、幸福度も低い。自分のことを不健康と感じています。

ヒトは基本的に昼行性の動物なのですが、現代の日本は社会の24時間化を何の疑問もなく受け入れています。これは人類史上、未曾

東京ベイ・浦安市川医療センター CEO

神山 潤

有の時代なのですよ。

そもそも日本には、寝る間を惜しんで仕事や勉強することを礼賛する文化があります。眠らずに、長時間かけてコツコツまじめにがんばることが美德である、と。そして、そのことについてみんな何の疑問も持っていないでいました。電通の事件があつてやつと「働き方改革」が喧伝されてきているところですが、大人は積極的に自分たちの働き方を見直そうとしているには見えません。

ましてや子どもたちが塾に通い、睡眠時間を削って夜遅くまで勉強をしていることを疑問視する大人はいますか？ 先生ですら、その状況を当然と受け止めておられるのではないのでしょうか？

私は、そもそも「眠らずにコツコツまじめにがんばる」という日本の「美德」とされているものの根っこには、学校現場にはびこる「努力信仰」があるのではと考えます。

学校の先生という方たちは、ご自身がコツコツまじめにがんばって、努力を積み重ねてこられ、その努力がある程度実って今の地位にいらっしゃる方が多いのでしょうか。だから、ご自身たちも多くの仕事を抱え込み、夜遅くまで仕事をしないとイケない現状につい

ても、「コツコツまじめにしよう」と受け止めておられる。

その先生方の姿勢は子どもたちに必ず伝わります。その結果どうなるか。子どもたちは、がんばらされすぎているのではないのでしょうか。「君たちには無限の可能性がある」「コツコツまじめに諦めずに努力すれば、いつか夢は叶う」と。

しかし、誰もがオリンピックに出られるわけではありません。誰もが希望の職に就けるわけではありません。みんな平等に能力が備わっているわけではない。できることとできないことがあつて、ほとんどの人間が、人生において挫折を味わうのです。

しかし学校は、その必然の挫折を、まるでそんなものは存在しないかのように振る舞っています。みんな平等に努力すれば、必ず成果が出ると言つて。だから子どもたちは手を抜けないのです。睡眠時間を削ってがんばるしかありません。

睡眠不足の危険性

●子どもの睡眠不足の実態

— 学校が「努力信仰」の再生産の場になつ

ているのですね。そうです。

そもそも睡眠時間が少なく、夜の就床時刻が遅いほど、学業成績が悪いという調査結果があります。眠らなければ、塾通いしても成績は上がりません。

また、塾以外に、スポーツ少年団や部活動も私は問題だと思っています。なかには夜遅くまで練習をしたり、休みの日に朝早くから遠征に出かけるなどの活動を強いるところもあります。これでは子どもたちが寝不足になつて当たり前です。

メディア環境の影響ももちろん大きいです。スマホ、タブレット、ゲーム機器。夜遅くまで子どもを惹きつけています。

●睡眠不足では成果は得られない

ヒトは、17時間起き続けていると、前頭前野の働きが低下し、脳は酔っ払い運転と同じ状態になります。朝6時に起きると、23時には脳の働きが酔っ払い運転で捕まるレベルにまで低下するのです。ひらめきが悪くなり、記憶の固定にも悪影響が出ます。

そんな状態で仕事や勉強をしても、何も意味がないのはおわかりでしょう。寝る間を惜しんで仕事や勉強をしても、成果を期待する



こうやま・じゅん

平成12年東京医科歯科大学大学院助教授、平成16年東京北社会保険病院副院長、平成20年同院長、平成21年4月より現職。公益社団法人地域医療振興協会理事、日本子ども健康科学会理事、日本小児神経学会評議員、日本睡眠学会理事。主な著書に『睡眠の生理と臨床』（診断と治療社）、『眠りを奪われた子どもたち』（岩波書店）、『子どもの睡眠』（芽ばえ社）、『夜ふかしの脳科学』（中央公論新社）、『朝起きられない人のねむり学』（新曜社）、など多数。

ことはできないのです。

でも、夜遅くまで起きていると、前頭前野の働きが低下し、理性的な判断ができなくなる。そうなると、止めた方がいいのにその判断ができず、「もつとやらなきゃ」となってしまう。

そんな状況の仕事は失敗だらけでしょう。翌日には眠たい頭でそのフォローをする時間がとられます。そしてまた夜遅くまで……悪循環です。「自分は大丈夫だ」という人はいません。みんな同じです。

●生活リズムを守る

——そもそもなぜヒトは、眠るのでしょ

諸説ありますが、一つは、眠りは、活動した脳細胞を休めるために存在している可能性が指摘されています。

また、眠りは生活リズムに深くかかわっています。生活リズムとは、起きて食べて排泄して、勉強や仕事や運動をして、遊んで泣いて笑って寝るといった、生活にあるさまざまな出来事が周期的に繰り返されることです。この生活における周期性を大事にすることは、ヒトが快適に生きていくために重要です。要は昼は昼らしく、夜は夜らしいメリハリのある生活を送ることが大切ということ

レが大きくなると、体調が悪くなります。

この生体時計と地球時刻のズレは、朝の光を浴びることで毎朝リセットされます。生体時計の周期が短くなり、地球時刻に合うのです。だから、朝も早く起きることが重要なのです。そのためには夜更かしせずに眠る必要がある。

それなのに、24時間化が何の疑問もなく受け入れられている日本では、無防備な子どもたちが24時間社会にさらされています。夜更かしし、生体時計と地球時刻が合いにくい状況にあります。

夜の光は、生体時計がまだ昼間だと勘違いするため、生体時計の周期を長くさせる作用があります。そのうえ昼行性のヒトは、昼には夜ほど睡眠できません。

かつて子どもは、夜になったら自然に寝るものと思われていましたが、それは昼にたくさん活動し、夜は疲れ果てていたためです。「子どもだから夜になったら寝る」のではなく、「疲れたら誰でも（大人でも）夜になったら眠る」のです。しかし今では、子どもたちは昔ほど身体を動かす時間もありません。

語呂が良かったためか、よく「早寝早起き」と言いますが、生物学的には「早起き早寝」が

そのために必要なのが眠りなのですが、それはなぜかという点、動物の脳にある生体時計と、地球時刻を合わせるためです。生体時計からの情報が全身の細胞に伝わって、生活リズムを刻むのに重要な役割を果たしているのですが、実は生体時計と地球時刻は1日の長さが微妙に違うのです。しかもズレやすい。このズ

正しい生活指導方針と言えます。早く起きて朝の光を浴び、めいっばい身体を動かして早く寝るのが大事ということですよ。

●身体という「自然」の声を聞く

日本では「眠気は気合いと根性で乗り切れ！」などと言いますが、これは危険です。眠気は気合いが足りないから生じるものではありません。眠くなったら寝るしかないのです。そしてその後で、「どうしてその時間帯に眠くなってしまったのか」を考えるべきです。

なぜなら、「眠気」は身体の声だからです（疲れ、食欲、便もそうです）。眠気を我慢して起きていても、脳は働きません。この身体からのメッセージを無視する行動は、とても危険です。無視していると、ある日身体が反乱を起こします。朝、起きられなくなる。

「自分の身体のこと自分が一番よくわかっている」というのは、思いつかりに過ぎません。身体は、最も身近な自然です。私たちはつい自然に対して傲慢になりがちですが、畏敬の念を持ち、謙虚であるべきです。身体の声に耳を傾けなければなりません。

ヒトの知的能力が飛躍的に伸びている現代でも、生体時計の光に対する反応性はどうしようもありません。ヒトは、生体時計の前に

は無力なのですから。

睡眠の常識？

●どれくらい眠ればよいのか？

——ヒトの必要な睡眠時間というのは、あるのでしょうか。

何歳で最低何時間眠らなければならぬのか、ということについてはよくわかっていません。短い睡眠の人、長い睡眠の人さまざまです。個人差が大きくて、必要な睡眠時間はお答えできないのです。年齢ごとに平均値の数字を言うことはできませんけど、その数字がその人に適切に必要な睡眠時間なのかどうかは、まったくわかりません。

ただ、ヒトは午前10時～12時が最も覚醒度が高いと言われています。すなわち、この時間帯に眠くなるようだとその人の睡眠時間は足りていない、眠くならなければひとまず足りている、ということが言えます。

●週末の「寝だめ」

平日は多忙で睡眠時間がとれないから、週末に「寝だめ」をしているという人も多いでしょう。しかし、(その)人が毎日必要とする睡眠時間は決まっています。週末に睡眠時

間が増えるのは、平日に足りなかった分が借金(「借眠」として溜まり、それを返済しているに過ぎません)。

●学校で子どもが

眠そうにしていたら

●昼寝の効用

——学校で、子どもが眠そうにしていたら、どうすればよいでしょうか？

先ほど午前10時～12時は覚醒度が高い時間と言いましたが、反対に午前4時と午後2時はヒトが最も眠くなる時間帯です。よく、昼食のせいで眠くなると言いますが、昼食をとらなくてもこの時間帯は眠くなります。

また、眠りに関連する病気にかかっている可能性もあるでしょう。若者の眠りに関連する病気としては、不眠症群、ナルコプレシーや睡眠不足症候群などの過眠症群などがありますが、気になる状態があれば、かかりつけ医に相談してください。

台湾では中学校に昼寝の時間が設けられていましたが、日本でもちらほら見かけるようになりまして。確かに眠くなってしまいう午後2時前後の短時間の眠りは、その後の作業能

率を高めます(ただし、30分以上上寝てしまうと深いノンレム睡眠に入ってしまう、目覚めた後もボーッとしてしまうので、机にうつぶせになつたうたた寝がお勧めです)。

ただ、そもその前提として、昼寝が必要というのは夜寝る時間が足りていないからです。昼寝はあくまでも救済措置と受け止めてください。

昼寝の時間を導入して学力が向上したという高校が話題となりましたが、それは昼寝だけの効果ではなく、昼寝をするために高校生が自分でタイムマネジメントをした、その成果でもあるのです。そこを短絡的に捉えてはいけません。

● 正論は劇薬

ここまでの話をお読みになって、保護者に「子どもの睡眠が大切だ」と改めて伝えようと考えた先生もおられるでしょうけど、このような正論は劇薬ともなりかねません。多様化する社会で、さまざま家族の生活があります。一概に押しつけることはできないのです。

「眠りが大事だ」と言った途端、「眠り＝義務」と感じてプレッシャーがかかる保護者もおられます。そうなっては眠りがつらいもの

となつてしまう。眠りは本来、気持ちが良いものです。つらいものではなく、快いものを受け止めたいです。

睡眠時間をつくる「働き方改革」

— 今、国でも「働き方改革」が喧伝されていますが、先生がまず寝る時間を確保しなければなりませんね。

「多忙ななか、そんな時間はない」とおっしゃるでしょうけど、それは甘えです。「24時間では足りない」と言う人は、26時間あったら「30時間欲しい」と言うでしょう。先ほどの昼寝を導入した高校の生徒のように、自分の働き方を見直すためにタイムマネジメントを取り入れるべきです。そして先生方はまず15分、管理職は30分、今より早く寝ていたきたいです。

退勤時間も早くしてください。5時半に出勤しましょう。保護者から文句も出るでしょうが、徹夜明けの外科医に手術してもらいたくないでしょう? 先生方も同じです。「睡眠不足でポロポロの先生に、あなたのお子さんの教育をしてほしくないでしょう?」と管理職が言っただけだと思いません。

子どもたちの能力に限界があると言いますが、もちろん先生方にも能力の限界があります。そこをしっかりと見極めて、タイムマネジメントし、自分の業務以外、能力を超えるものについては断らなければなりません。「コツコツまじめに努力する」ことをやめるのです。

先生の価値観が変われば、子どもに伝わり、子どもの価値観が変わります。そして日本の価値観が変わります。

*

今、日本では「発育期に眠りが疎かになるとどうなるか」という大規模な社会実験をしている状態です。実験結果が出たときに、手遅れになったら……。

夜更かし、睡眠不足は、子どもたちの心と体と脳に、取り返しのつかない大きな危害を加え続けています。今こそ、子どもの眠りについて真剣に考えるべきです。

子どもが健やかに眠ることのできる環境を整えることは、大人が最低限、次世代を担う子どもたちに提供すべき義務であり、責任です。

そのために、先生、お願いですから、どうか寝てください。